因果實例

外道願與魔性系列

牟尼精舍

因果實例

外道願與魔性系列

牟尼精舍

目錄

◎外道願與魔性系列：迴向不成功篇
◎外道願與魔性系列：阿修羅篇
◎外道願與魔性系列：鬼王篇
◎外道願與魔性系列：魔道篇
◎外道願與魔性系列：魔道番外篇之一
◎外道願與魔性系列：精靈道篇（忌妒與分別）
◎外道願與魔性系列：夜叉篇
◎外道願與魔性系列：夜叉道番外篇（權勢、貢高我慢）

外道願與魔性系列：迴向不成功篇

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

近期迴向外道願系統沒有過，需補《金剛經》230遍，並且迴向開示：「煩惱習氣尚重」。當天晚上突然發現近期煩惱的事情，真的有很多都是沒必要的煩惱，只是當下自己就跳脫不出來，白白煩惱一場，明明是別人的事情，為何我要擔心成這樣呢？自己修好自己才是最重要的事情，且當中並沒有做好情緒控管，所以黑氣增加就需要這麼多的經文數來降服妄心，真的要再加強善護念才行。

最近為了要降服自己的妄心，有增加修鍊「浩然正氣觀」，當自己釋出的黑氣過於嚴重影響身心狀態時，此刻我會觀想「浩然正氣觀」，將這些累世修偏的五毒和黑氣排出體外，每每觀想之

後，負面情緒確實會舒緩不少，之前想不通的事情，慢慢的開始想通了，對我消除外道願的不適感真的很有幫助。

我也向承辦迴向的師姐詢問，有關於迴向魔性和外道願系統不成功的原因如下：

許多人魔性發作時常有的特徵點：

一、喜歡攀緣(喜歡找人聊天、愛看一些無關修行的資訊)。

師姐說：「愛聊天也是一種攀緣，對修行沒有幫助，與其常常找人聊天想要抒發自己的情緒，不如把時間拿來精進銷外道願和魔性，才是根本解決問題之道；因為人會有情緒，心中常常想不開，本身就是因為修偏與自身的貪嗔痴與執心所致」。

二、喜歡說大道理，但行不如理。

師姐說：「魔性重的人，也會很喜歡花時間跟人討論東討論西，會問很多的問題，滿腦子都想打破沙鍋問到底，也喜歡發表自己的意見，常常可以說得天花亂墜，但如果自己要實際去行動，卻隔了一大段距離；如果我們做不到或是不確定的事情，千萬不要隨意說出口。我們有魔性的人，應該要學習蔡師兄這樣，言出必行，說一就是一，說二就是二。不能老在別人面前說大道理，自己卻做不到，這樣對修正行為是很大的障礙。」

三、一講話就停不下來。

師姐說：「魔性重的人，除了喜歡發表意見之外，只要一講話，就不想停，而且一直要別人聽他講，想講什麼就會脫口而出，喜歡插嘴，打斷別人的對話。」

四、亂說話。

師姐說：「禍從口出，黑氣很重時，腦筋是不清楚的，自己生活不順，常常人云亦云，聽別人說發願好，就跟著人去發願，殊不知，這是貪念，也是認理不真；沒有那麼大的頭不能帶大帽子，若發了一個自己無法達成的願力，就會變成是一種業力，會壓著自己喘不過氣來。發願照願走，壓到自己不能呼吸時，到最後還是要唸經把願力化解掉，這是一種禍從口出的一個例子。利益眾生不是講的，是要做的，但如果自己已決心要去做這些事情，是根本無需發願的，只要老實去做即是。」

外道願與魔性迴向不成功的原因：

一、思慮煩惱過多

任何的煩惱不外乎貪、嗔、痴與執心，這些東西你越去理會它，就會越氾濫，就像一個外境，種了一顆黑氣種子在你心裡，你不去澆水，不去施

肥，它就不會生長，但你一直去理它，圍繞這這個問題，就如同澆水施肥般，黑氣自然越來越累積。

二、脾氣惡習沒改

壞脾氣、愛生氣、老是計較、對別人有惡念、遇到事情常常抱怨別人……等等，這些自己本身的脾性都會影響銷外道願與魔性，若邊誦經，這些東西照做，是自己灌自己黑氣，腦識裡滿滿的都是貪嗔痴，當然迴向外道願跟魔性時，佛菩薩一評估，就會打回票，自然迴向無法成功還要再補經文。要能夠徹底的改過，每天念念都是正能量、正大光明、利益眾生的事，有脾性要馬上察覺，並降伏，這樣不怕心性不能提升。

浩然正氣觀

以下補充我向蔡師兄請益的關於「浩然正氣」的修練法：

我：「請問蔡師兄，我這幾天很勤練『浩然正氣』，可是怎麼頭會暈、思考能力慢半拍，外道來干擾得更強烈，是我有哪裡練錯嗎？還是『浩然正氣』確實可以幫助我消除累世深層魔性，所以干擾反而更大呢？為什麼會頭暈呢？」

蔡師兄：「是消除累世深層魔性的關係，所以干擾反而更大。外道怕您離開，不受祂們管控，所以才要更加干擾，讓您心生害怕退縮，所以要好好加油。」

以上是我的心得分享，人生這條路上要有運動家的精神，如果失敗也是要繼續堅持下去，莫遇到挫折和困難就說要放棄，這樣就等於跟自己的人生棄權。如果繼續堅持下去，終有一天生命會替自己找到出口，大家一起加油打氣，共勉之。

(分享結束)

外道願與魔性是目前精舍首推重要的功課，這兩者的重要性，在其他文章中都有詳細的解說，在這邊小編就不多加說明了。

有緣人提到「魔性發作時常有的特徵點」其實只是冰山一角，但是也代表大多數的人會有的症狀，有些人會圍繞在同樣的問題點，自己走不出去；有些人原本的惡習會加重，而更有些人則是自我意識更加的強烈，貢高我慢、無法虛心聽受別人說的方法，或者連經文也不想唸，誦經速度被拖慢。若您發現自己有這些問題，就要自我警覺，自己該如何超越，該如何改善。

每個人的狀況不盡相同，因為累世所造的業力與累世累積的習性，都有百千萬種不同的型態樣貌。外道願也是如此，有不同的干擾狀況，但總括來說，外道願與魔性不外乎圍繞著貪、嗔、痴、慢、疑、執心等等的行為在走，與佛法、正法、正大光明、守規矩、明理、圓滿都是背道而馳的。

給正在銷外道願與魔性的您，這時候要更加提起警覺心，每每心念有偏移的時候，就要能夠馬上察覺，並且知道這是不對的，把念頭疏通掉，不要讓惡念在自己的心識中打轉，甚至無限擴大，只要是幾秒鐘，就能很有效率的增添您的黑氣；這如同拿著一塊墨，在心識中不斷的畫圈圈，畫越久，是不是越描越黑呢？

正如有緣人所說「明明是自己發脾氣，心裡不舒服，卻怪別人為何要做這些事情來讓自己生氣。」如此一來，心識怎樣都乾淨不起來。

所以當您在誦《金剛經》要去除這些雜亂不堪的事物時，自己卻又不斷的弄亂自己的心識：發脾氣、埋怨、自私自利、缺乏同理心、不守規矩、懶散不上進、沒有信用......等等，一邊誦經，一邊埋怨人，或一邊覺得忿忿不平為何要誦這麼多經，那補經文是必然的。

小編建議有心想要修行的師兄師姐們，可多學習歷代高僧大德，他們的行為作風，他們都有很多相同的特質：吃苦、耐勞、勤奮、言出必行、按部就班、慈悲、包容、意志力堅定、歡喜、卑下、不自滿、不怕被誤解、安愚守分......等等，要形容真的是形容不完。

修行無法一蹴可及，改善自己的習性也需要長時間的練習，但請絕對不要氣餒，因為有佛法就有辦法，修行本要歷風霜，正如蔡師兄常說，若修行這麼容易，滿街都是聖神仙佛，佛菩薩也不用常常倒裝下凡來了。以下為修正自己壞脾氣的例子：

有師兄說：「建立一段關係要很久，破壞關係只要幾句話；謹言慎行是好脾氣的開始，對自己消魔性快，也不必事後大費周章，給大家參考。」（引用完畢）

謹言慎行是個很好的改善壞脾氣的辦法，說話前要仔細思量，講的話，做的事，是否圓滿不會傷到人？是否有合乎戒律？是否是合乎禮節，並且是奉公守法的行為？如果恣意妄為，常常胡亂說、胡亂做，破壞了與他人的關係，如此不圓滿的行事作風，只會讓自己累積更多黑氣，造下更多因果，而且以前所累積的好印象、好關係，就在自己忍不住發了脾氣的當下，直接破碎，到時候真的就是「事後大費周章」了。

如果您已經在消除外道願及魔性的路上，不論銷完或沒銷完，都要恭喜您，因為您已經上路了，只要調整自己的步調，時時把佛菩薩的教誨放在心中，長期的練習下來，按部就班、謹言慎行、多做好事、多說好話、常常心存感恩、凡事不論對或錯都力求圓滿，並且念念都要以利益眾生為優先，而不是利益自己；抱持這樣的態度來過每一天，不抄捷徑、不搞偷機取巧、不求速成、老老實實，那麼您就是在建立一個新的正向習性，

一個與佛菩薩一樣的習性，這樣還怕外道願與魔性以及累世業障不能早日消除嗎？

重點是您要願意實際去實行，才能看到效果喔！

在此與大家分享，南無本師釋迦牟尼佛。

外道願與魔性系列：阿修羅篇

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

與阿修羅BOSS(老闆)共事了半年左右，一直很想寫篇文章故事，雖然我平時便會寫阿修羅的觀察紀錄，但礙於太過主觀以及對事實不夠全面，偶爾會有誤解、不齊全之處，整理起來不夠完善，便不詳細描述所見聞的事件了！

具體來說，阿修羅在人道也很普遍，也是一般人！曾經有記錄描述「阿修羅男眾醜惡、女眾美若天仙。」但此說法並非絕對的，因外相是前世善惡的積累，所以阿修羅BOSS(老闆)雖為男眾，外貌上倒是普遍，為正常的眼耳鼻舌，阿修羅BOSS(老闆)對自身評價上是不差，但因美貌是主觀意識，所以不予置評。

阿修羅信奉佛教，這一點是無庸置疑的，我所見聞的阿修羅眷屬，幾乎都接觸過佛教，甚至還有不少社團、道場，乃至師兄姐們，他們也會唸誦佛教經典、靜坐、靈體修練、灌頂，乃至知道冤親債主，會去私人處辦事……等等。

阿修羅的福報甚大，在這一點，我也看到了很多驗證，阿修羅為人非常地慷慨，善於佈施，也因佈施而廣結善緣，種下福田，可想而知，經常流轉於享福的境界。

阿修羅的貪、嗔、痴意念，乃至欲望強烈，常為此顛倒、不擇手段甚至向外到處祈求、拜神佛、買開運招財、淨業除障文物，當所求福報乘載時，易墮落至依附外邪之道，造業起時業力更大，當福報消耗至末，惡業來時，可能面臨身敗名裂、眾叛親離，一無所有的果報。

阿修羅大多聰明，行善業，由於易被貪念牽引，更善於投機取巧，比較不耐務實；因嬌貴、傲慢

較為懶惰，對利益關係極為追求，為此能冒風險，熱中金錢遊戲，享受福報，因追求而結下的「利益關係」占極大的比例。

總結：阿修羅非常喜歡佈施，不論是捐款、請客、幫忙別人都很積極，也喜歡做佛事，讚嘆別人……等等，對佛法敬重，但卻未能將正法修入心、改變性情，行為舉止傾向於投機、貪婪、高傲、追求較高的生活水準、物質享受、不注重內在修持，反而比較在意外面的表相吹捧、物質的追求……。迷昧顛倒，終究得承受所造善惡因果，隨業流轉。

(分享完畢)

此篇對阿修羅的特徵解析入微且精闢，對於目前正在消阿修羅道外道願的師兄師姐們非常重要，是很好的自我檢視的工具文。若您認為自己符合上述任何一些特徵，那麼您就知道這些是您需要改善的盲點。

雖然阿修羅看似有樂於佈施的優點，但樂善好施的背後，對於這些善行的發心，大多與佛菩薩差別甚鉅。阿修羅普遍喜歡佈施，這當然是好事，但不同的是，阿修羅是有條件的佈施，他們大多是因為想要從這些佈施裡面獲取自身利益，所以很樂意、很大方的給予，可能是為了面子，可能是為了條件的交換，可能是因對方還有利用價值……等；反之，佛菩薩佈施，是為了利益眾生，而不是利益自己，如世尊在《金剛經》上所說，菩薩為利益一切眾生，不住於四相，只專注這個利益他人的目的。佛菩薩不因這個人無法回報祂，祂們就吝於伸出援手，只要是需要幫助的眾生，佛菩薩隨緣歡喜的協助，這樣就看得出兩者的差異。

但請別誤會，此文是觀察許多阿修羅後的結論，並不代表每位阿修羅都一定要包含所有的特徵才叫阿修羅，畢竟每個人心性、累世所造的業力、生長環境不同，都會造就獨特的個體，阿修羅是

貪、嗔、痴的體現，也是有輕有重，所以修偏入阿修羅性的程度，即是貪、嗔、痴的深與淺。

小編以前也是前三世修偏誤入阿修羅道，所以在寫此篇文章時，絕對不是紙上談兵。在還沒被開示出有阿修羅道外道願之前，小編是個每天都在生氣的人，但自己卻不自覺，一點點的刺激都可以燃起小編心中的怒火，而且會悶燒很久，火苗難以熄滅，即使消氣了，也是潛伏，一遇到事情又會再度燃燒，情緒全寫在臉上，也付諸於行動，正常人認為是芝麻小事，但小編卻非常介意。

旁觀者清，別人都知道我有問題，但卻沒人「膽敢」告訴我，直到外道願被開示出來，大家才開始說他們也有發現我的情緒問題。哇！小編那時候心中納悶的想，您們這些人怎麼都事後諸葛啊（笑），而且是好幾個人，並非只有一個！唉，只能說自己業障深重，過去世吝於給人提醒，也沒有廣結善緣，導致自己真正有問題需要修正

時，卻沒有人能夠或願意及時的點化提撥，**這是自己所造的業力，絕對跟他人無關唷！**

言歸正傳，小編仔細觀察自己在消阿修羅外道願的期間，發現以下狀況，提出來給大家做個參考：

一、心情起伏

1.突發無名火：別人很稀鬆平常地跟我談話，卻莫名覺得很生氣（有些人則會有想打人的衝動）。
2.無法包容他人：別人做了一些影響到自己的事，就無法忍受。
3.爭辯：因為無法包容，加上小編本身有據理力爭的習性，就會常常找對方理論，想要拚個高下，拚個輸贏。
4.執著放不下：腦筋卡住，煩惱放不開，會一直執著在上面。

5.情緒不穩定：放大檢視別人對自己的言行舉止，且常常認為自己被傷害，磁場很亂，所以經常私底下會暴哭、宣洩情緒。
6.誤解：因為腦筋不清楚，經常曲解誤解別人的好意，把他人的好心當作惡意的。

二、生理與生活變化

1.皮膚搔癢：常常這裡癢，那裡癢，全身都在癢。
2.嗜睡：唸經唸到一半會直接秒睡，驚醒才發現已經過了十幾二十分鐘了。
3.惡夢：晚上常做惡夢，或者誦經昏睡時也會亂夢。
4.痛：身體各處會莫名刺痛，或如針刺般的不適感。
5.行事不順：容易遇到人來找碴，在路上常遇到態度不好、脾氣暴躁的駕駛。

三、銷完阿修羅道外道願

1.心識較為清明，腦筋動得比較快，思緒較為清楚。
2.以前認為很介意的事情，回頭去思考發現自己很無聊，再遇到相同的事件與情景時，也沒有什麼脾氣。
3.情緒比較平靜，心情也開朗許多。
4.不再為了一些雞毛蒜皮的事情耿耿於懷，可以坦然的面對，笑笑的就過去了。
5.心中常有的無形壓力也減輕了不少。
6.惡夢與干擾的次數減少。

如同之前所述，每個人修偏的程度不太一樣，加上外道願後面還有魔性、業障、習性，所以千萬不要認為銷完外道願後，人生就能百分百的全盤翻轉，心性就能馬上變得跟佛菩薩一樣，就能夠成佛成道，往生淨土，這是不可能的！還需要透過繼續誦經，消除魔性與業障，努力改善習性，並積極利益眾生．才會步步高升。但若外道願不銷，後面這些好處，永遠都不會發生，因為有一個外道願，就能無止盡地把您陷入這個輪迴相互

討報的泥淖中，惡性循環，為什麼呢？因為外道就是有到處搧風點火，四處攀（惡）緣的傾向；外道不追求心性的提升，較執著於慾望、金錢、勢力，而這些執心在在處處都是造惡的根源。

我們現在走上修行的路，每天精進誦經，除了減少物質生活的慾望之外，也要修正自己的觀念與行為，但不順的事總是常常來光顧，有時候甚至絡繹不絕，生意好的不得了。對於很多人來說，退轉心是會有的，小編也是深受諸多不順與身體上的病痛所苦；然而，前陣子看到一篇英國知名佛學家， 80歲的理察德貢布里教授對於佛教的體悟，小編覺得非常受用，也常常用來提醒自己，其中他提到兩句話：

1.當我說我是佛教徒時，不是說，我比別人更純潔善良！而是我有太多無明與煩惱需要去除，我需要佛陀的智慧！

2.當我說我是佛教徒時，不是說我比別人更具足智慧！而是我被太多的傲慢包裹，我需要用謙卑，來體味更浩瀚的世界。

正因為我們的惡習太多，所以才會在今世受到折磨，「如是因，如是緣，如是果，如是受。」但也正因自己尚有善根與福報，才有機會遇到改善的方法，因此希望大家絕對不要氣餒，因為佛菩薩並沒有放棄我們，我們要更積極的面對自己、改正自己。

以修正貢高我慢心（阿修羅常有）而言，包括要學習接受別人的建言與批評，包容與自己意見相左的方式，老實說真的不容易，尤其當我們工作成就或學歷很高的時候，在自己的專業領域大放異彩，很有一套，算是知識界的巨人，常常在日常生活中，耳所聽聞的都是讚美，被別人捧在天上的時候，隨著我們進入修行之後就會發現，尤其在處理渡眾道務的團隊合作上面，自己的判斷與行事作風有時會不斷的被質疑、被批評、被推

翻、被挑剔，好像自己一無是處，每次想的方法都不好，直接被打回票，這時煩惱心升起，痴心、嗔心也升起，便開始不悅，甚至與人爭辯。

靜心思考，追根究柢，問題是自己高傲、貢高我慢、自命不凡，才有這樣的無明，認為別人的方法都比不上自己，認為別人不瞭解自已的邏輯，其實如同阿伯常說的，一個人真的沒有多厲害！雖然我們有自己的專業，但別人也有別人的才幹，各有所長。在工作場合上，因自己的職位，難以聽到真實的意見，反倒是在渡眾時，大家都是平等的立場下，別人也較不會侷限於位階的問題而不敢言，較能夠如實的反應問題，所以這反而是很好的方式，去發現自己有所不足的地方。

若您有貢高我慢的問題，常常堅持己見，也不聽人勸，建議您可嘗試去接受別人的意見，試用別人的方法，自己要誠心且虛心的接受自己也有不懂、做的不好的地方，並謙卑的思考，很多人都

能做得比自己更好，所以自己要多加學習，見賢思齊，如此才有機會改進與提升。

也許一開始是「外表同意，內心不願意。」這也沒關係，多做幾次後，您就能體會，自己的內心會起變化，眼界、心念、度量都會越來越寬，而且能夠真心發現別人的方法也有巧妙之處，對於銷黑氣與外道習性必定有莫大的幫助。

小編向迴向組的師兄姐詢問並稍作統計，目前開示出皈依阿修羅道的請示者，佔已開示出外道願的人數47%，而夜叉道次之約25%。表示有阿修羅習性的人算是最大宗，為何我們會誤入阿修羅道呢？就是因為自己的習性與阿修羅相應，加上認理不真，一頭栽下去歸依又效忠效勞，導致黑氣纏身，難以逃離阿修羅的魔掌。

其實外道願消除之後，小編生氣的次數確實少了許多，至少改善95%，但小編也還是會有生氣的時候，雖然這些氣都不會維持很久，都是「小

氣」並非「大氣」，但生氣的習性早因為入了外道已久，已然養成，這也是後續要繼續努力修正的方向。凡事都要圓滿，「菩薩所在之處，令一切眾生心生歡喜。」這句話我常常記得，還有阿伯常說的：「凡事不論對或錯，都要圓滿。」雖然圓滿實在不容易做到，但還是要努力，因為圓滿是我們的護身符，讓我們免於與他人結惡緣，再造來世怨結。

小編的身體很差，也因為敏感體質，每天都會不舒服，外表看起來好好的，其實全身上下都是病。辦事日阿伯常常打小編的臉：「這都是你自己造孽來的，不要怨天尤人。要怪就怪自己當初為何要造業，不守規矩。」以前聽到「是你自己造孽來的，怨不得人。」心中很是受傷，尤其是身體已經在承受著病痛，聽到的不是軟言安慰而是指責，在雙重打擊之下，玻璃心常常碎掉。

然而現在的我，知道阿伯的用意，因他後來看我常常崩潰，所以他經常跟我說：「講你、念你，

是要你改善，不是要你自暴自棄。看你還有機會導正，才這樣講你，如果一講你就生氣，不反省，一考就倒，也聽不進去，那損失的只有你自己。」所以現在反而能坦然的面對，也盡力去思考自己的不足之處，雖然尚未做得很好，但做不好的時候小編就繼續誦經，有時誦到頭昏眼花後，之前那些不悅的心情也一掃而空，小編沒有多厲害，也是普通人，但就自己的經驗提出來給大家做個參考。

建議有修偏入阿修羅道的師兄師姐們，仔細地品嚐這篇文章，把阿修羅的習性牢牢的記住，並用來審視自己，做個比較，找自己的碴，若您是輕微版的阿修羅，那矯正會較快，因為污垢不多，洗一洗就好；但若您是嚴重版的阿修羅，過去世非常深入於阿修羅的道法，那麼您必定要花比別人更加倍的心思與努力，才能回歸清淨。這個過程一定會很辛苦，因為積年累月的黑垢，不是輕輕的刷兩下就能完全乾淨，且必須忍受刷洗期間

的諸多干擾與內心的煎熬。這道理也運用在所有其他的外道願上面。

如何矯正？就是要真誠懺悔，要多誦經，要改善惡習，要養成端正的習性，要接受他人意見，要調整自己的心態……等等。懺悔的方式，小編都是利用下面的偈語：

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴；從身語意之所生，一切我今皆懺悔。罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」－《華嚴經》

要是您能真誠的懺悔，後續的改正才有效用，很多人的外道願迴向，不停地在補經文，屢補屢不通過，是因為不知懺悔的真諦在哪裡，心性尚未導正。其實懺悔真的不難，貴在用心，因為用心，才能夠心服口服的認真誦經，不會邊誦邊埋怨；因為用心，才能誠心知道並接受自己的惡習是什麼；因為用心，才會認真努力實踐，去養成

端正的習性；因為用心，才能真心的接受他人意見，檢討自己，並調整自己的心態。

正如一位師兄說過：「寧願現在辛苦，也不要未來痛苦。」提早處理，您只需要辛苦一點點；但若不處理，當業力反撲或是您繼續恣意妄為、胡亂造業（身、口、意），那麼往後是無止盡的痛苦深淵在等著您。除了現世或好幾世的病苦折磨，尚有受不完的地府刑期；您要辛苦，還是痛苦，取決於您改變的決心。

若此篇文章對您能有所幫助，那恭喜您，離銷除阿修羅道不遠矣，趁這次遇見精舍的機緣，請努力精進，必定能盡早銷除、早日洗白；若對您毫無幫助，那也沒關係、不強求，凡事總是要隨緣。在此與大家分享，南無本師釋迦牟尼佛，感恩。

外道願與魔性系列：鬼王篇

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

我的外道願是鬼王道，鬼王道的習性是不愛惜身體，貢高我慢。記得佛菩薩剛開示鬼王道的習性時，我心裡連連點頭，佛菩薩真是太厲害了！

一、不愛惜身體

我確實不愛惜自己的身體，很多人是惜皮(台語)，身體有一丁點小病痛就往診所、醫院跑；或者平時注重保養身體，養成運動習慣，以延長肉體使用年限。但我有怕麻煩的個性，我一定得等到撐不下去了才會想要就醫。**這有個很大問題，小病不醫會成大病，身體被侵蝕殆盡時要花更多心力與金錢，但肉體已損傷，縱使仙佛也無法幫忙。**

二、貢高我慢

貢高我慢，不是社經地位崇高的人才有的專利，它也出現在我這個沒讀過什麼書、沒有什麼專長的小人物身上。就我而言，**貢高我慢其實是無明與執著的延伸。**

怎麼說呢？我做事伶俐，所以會嫌棄那些反應慢、做事找不到方法的人，更討厭做事拖拖拉拉的人。因為心裏常睥睨這些人，因此表現於外給人的感覺就是：「我很難搞，千萬別來惹我！」剛進工廠的新進人員，都會被我課長特別告知：「我會凶、很難搞，要離我遠點。」

我也愛乾淨。我的工作是俗稱的黑手，黑手，您會想到什麼？油漬、髒亂。但我的機台與工作區域是乾淨到會發亮的那種，我的工件擺設也是一目了然、整整齊齊。老闆簡直愛死我了，每當有客戶來訪，第一站參訪的必是我那區。是啊，一

樣的薪水，卻能同時請到清潔工，老闆怎能不愛我！

不只我工作地方，第一次來我家的人，第一句話必是：「妳家好乾淨！」請注意，這句話的後面不是句點，而是驚嘆號。**以前會得意自己愛乾淨，大有「眾人皆髒，我獨乾淨」之嘆，但隨著學佛時日越久，《金剛經》越唸越多，我越發能感受到自己的執著跟愚痴。**

阿伯說：「誦《金剛經》，得大智慧。」隨著鬼王道外道願業力圓滿後，我發現自己有以下的收穫，我現在情緒起伏不大，以前是看每個人都很「火大」，現在則是看每個人都是「佛菩薩」；以前是據理力爭，屬於「鬥雞」性格，現在是只要你高興，我就高興，隨喜眾生；以前是不愛與人互動，最好不要來跟我說話，現在則是我會每天對人微笑，主動關懷人；以前會發瘋似的狂擦工廠跟家裡地板，擦到地板都脫層皮了還是認為上面有毛髮和灰塵，現在則是能冷眼看待本就會

產生的髒亂；以前想不通的很多事，現在會看清本質，不再困於其中……。

但消外道願這過程確實不輕鬆，我不是敏感體質，但也感受到被外道干擾、被黑氣籠罩的痛苦，唸經會昏睡、身體異常疲累、皮膚癢、頭痛到想撞牆……，但努力堅持下去後，難過的症狀兩個星期後便會消失。**我消外道願時因為滿身黑氣，也被同事聯合排擠，幾乎每個人都與我畫清界線，不跟我互動，集體叫飲料時會故意跳過我。那陣子，工作時東西常會做錯、機台常故障、常撞刀，明明很注意了，還是有很多狀況發生。**

以我自身經驗，對於人際關係，那時是「夾著尾巴做人」，工作時不讓嘴巴講話，因為多說多錯、沒說不會錯，勤唸〈藥師灌頂真言〉，讓意念安住於真言中不隨便亂飄，明哲保身。嘴巴唸真言累了，就回想《金剛經》上的經文，提醒自己常懷感恩心、懺悔心、平常心、隨緣心、無住

心、隨喜心。並多看阿伯的話，用心思考話裡的意境，這對於我提升心性、排除黑氣有很大幫助，感恩阿伯的話與我同在！同時每晚睡前更要靜坐，沉澱思緒以幫助入眠，不胡思亂想、不亂夢。

其實這些都是修鍊群組中的定課，每天都要做的。自己要快速脫離外道的掌控、擺脫魔性，就要每天將這些定課如實去做！**干擾嚴重時能向外求救，但自己的心性汙濁不提升，干擾排除後很快又會再來，所以阿伯說：「心性不提升，干擾一直生；誤認是外來，其實是內在。」**

《金剛經》是佛陀的智慧，您照本宣科、死板地照著經文去唸，在生活中依然恣意妄為、腦袋想東想西、不收攝意念，任由意念到處去串門子，您無法將經典中的智慧變成您的！惟有在日常中不畏懼、不自怨自艾地去認真過生活，去體悟痛苦、感受痛楚，並時時與經典中的經文互相印證，今天愛您、疼您、恨您、傷您、怨您、折磨

您的人和境，該來的讓它來，該去的就讓它去，不去執著，無住於心，學習放下，您才會知道您沒有被它們牽著走，這樣您才能尋回自性，您才能做回一個真正的自己。如此，您就能將經典中的智慧轉變為自己的，並且會自然而然升起對萬事萬物的慈悲心、歡喜心、憐憫心，而這正是您心性提升、心性轉變的開始！

(分享結束)

鬼王道是五種外道之一。在《外道願與魔性系列》文章中，除了上回小編介紹給大家的阿修羅道，其他外道還包括夜叉道、精靈道、鬼王道、魔道。

小編上回編了〈外道願與魔性系列：阿修羅篇〉，此次的主題是鬼王道，因為小編過去世是先入了鬼王道，隔一世又入了阿修羅道。總共這兩個外道，就讓小編多世智慧不開。

有緣人對於消外道願時所發生的情景以及對治煩惱與考驗的方法已敘述得非常清楚，這些所遭遇的困境，對照小編去年銷鬼王道外道願時，有許多雷同之處，建議各位師兄師姐多閱讀幾遍；如小編以前也是個不愛惜身體的人，身體有病也不太願意去醫院，但又恣意妄為地熬夜或飲食不正常，直到自己身體沒辦法負荷，才慢慢地逼自己改善。

貢高我慢也是小編的缺點，以前總是認為自己的觀點才是正確的，對於別人的建議不太能接受，且自命清高，覺得自己在很多地方都做得比別人好；對於別人指使自己做事，也會有諸多莫名的反彈與不滿，心中老大不願意聽從別人。

另外，有一項修偏鬼王道很特徵性的狀況是：「覺得厭世」。若您有修偏過鬼王道，則常常會有下列厭世的情緒：

1. 覺得自己的人生沒有目標方向。

2. 悶悶不樂，對生活沒有動力，什麼事都提不起勁也不想做，只想發呆。
3. 覺得心好累。
4. 經常性的不自覺的嘆氣（喘大氣）。
5. 完全不想誦經，缺乏精進心。
6. 個性較為陰沉，思想負面。

小編去年在銷鬼王道時，上述的厭世的情緒很明顯地浮現，但把無常跟死放在心上，繼續堅持誦經後，有些許改善，直到鬼王道銷完，這個狀況才逐漸消退，現在已經經過一年的時間，厭世的情況已不復在，個性陽光許多，笑容增加，不再個性陰沉或悶悶不樂，煩惱漸漸減少。

不同的外道有各自不同的特徵點，就鬼王道而言，就是「不珍惜身體、貢高我慢、厭世。」然而，這些都只是大略的說明，不是必然的定論，每個人因為經歷不同，環境不同，狀況就會不同。然而，諸多外道願中，最重要、也是最大的

共通點：**就是貪、嗔、痴、不肯面對自己的缺失、常常為自己找藉口。**

修偏（外道願、魔性）就像「情緒、思想、觀念的中毒」，每個修偏的人不外乎都有這些特點，「情緒個性不陽光，缺點一籮筐」，這個中毒越深，就越難醫；但，萬幸的是，本師釋迦牟尼佛傳下來的般若智慧—《金剛經》即是此毒最好的解毒藥，差就差在於您願不願意去定時、確實地服藥，並且劑量一定要足夠，才有力道能夠解毒。

在此分享一則小故事：

某個辦事日，幾位尚在消除外道願與魔性的師姐們與一位從來沒修偏、沒魔性的師兄討論著黑氣、外道願如何影響自己的情緒，師姐們煩惱著，到底該如何修，才能趕緊消除外道願；**師兄建議不應理會黑氣釋出時的不適感，每天專心誦《金剛經》即可（即，老實吃解毒藥）**，而有師

姐卻反駁師兄的意見，「你不懂啦！你是因為沒有黑氣，所以你不了解我們的痛苦啦！你不知道黑氣、干擾如何影響我們的思緒，讓我們誦經卡住、整天昏睡、身體不舒服！」

（分享完畢）

請正在閱讀此文的您用智慧評論一下，誰的觀念才是正確的呢？請思考下列兩句話：

說法1：因為此位師兄「觀念正確、修行有到位」，所以他沒有魔性，沒有黑氣，也更不會修偏。
說法2：因為他沒黑氣，所以他觀念才正確。

若仔細思考，不難發現「說法2」，出了很大的問題，是「倒果為因」。

我們當初之所以修偏，就是因為我們沒有按部就班，想走捷徑，沒有一步一腳印，思想觀念不依

循正法，貪嗔痴帶很重，才會認理不真，「錯看正法是雜草，誤把邪法當作寶」，被外道思想牽著團團轉，搞得頭暈目眩，越加增添貪嗔痴。

所以說，「心性若不轉，誦破萬卷亦枉然」，請勿再「倒果為因」，老是因自己的黑氣重、干擾多而忿忿不平，總認為沒黑氣的人都不瞭解您，其實這就是您最大的問題：「只會指責別人、為自己的不認真找諸多藉口、缺乏反省能力。」

消除外道願時所遭受的這些不平、無奈、不適感、痛苦，都是過程中我們該承受的苦果，若入了外道，傷害了無數的人，想要導正時卻什麼果報都不想受，什麼痛苦都不想忍耐，一遇到事情就只會埋怨連連，一點反省都不做，或者自己的心性不轉只想找別人幫忙排除干擾，那是磨得不夠多，只能在原地打轉，無法提升。

若您覺得自己真的、真的很認真，一天誦《金剛經》四十部以上，且有缺點都會用心的改善，但

外道願或魔性卻一直銷不掉，那可能有兩種原因：
1.努力的方向錯誤，沒有將經文所教的道理落實在生活中
2.過去世入外道太深，所以要較長的一段時間才能恢復正常。
若是第2種狀況，請您不要氣餒，只要繼續努力，就能漸漸改善；若是第1種狀況，那請您務必要找善知識虛心請益，找出自己的問題所在。

分享此文的有緣人是個非常認真修行的師姐，觀察她一路走來的改變，就能查知她顯著的提升：由「難搞」變「隨和」；她行的是真正發心度眾，時時練習慈悲心的菩薩道；更重要的是，此位師姐，願意聽取別人對她的建言與指正，並發揮「不貳過」的精神，努力改變自己，這是多難能可貴的事呀！若這不叫修行，那什麼才是呢？由修偏入外道，到漸漸契入佛菩薩的心境，對於有心人並非難事，只要認真改變自己的惡習，您會發現這修行路上所遇到的一切磨鍊，都不是苦差

事，反而是讓自己重新培養好習性的契機，而能卑下地、歡喜地面對！南無本師釋迦牟尼佛。

外道願與魔性系列：魔道篇

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

我的外道願是魔道，在還沒消魔道之前，我消了好幾階段的魔性！正因為魔性一直消不完，我才會去精舍請示原因。經佛菩薩開示後才知道，原來，我過去世有外道願，導致有永遠都消不完的魔性！

前四世清朝雍正時，我因為**有權有勢**、**貪求名利**、**重享樂**而加入魔道道場，後來的三世也都在魔道；在魔道，我真的盡心盡力，奉獻很多（就是所謂的「椿腳」），所以我讀了整整兩千多部的《金剛經》，來化解效忠效勞魔道的業力，這坑挖得可大了！

一、消魔道之前的人格特質：

魔道的特質是—**控制欲、思想偏激、忌妒**，這些我完全符合，真像中樂透一樣！

1、控制欲：在還沒消完魔道外道願之前，我的個性強勢，希望別人都能照我的意思做，不太能接受他人的意見。以前我都以為這是職業病，後來才發覺不是，這是修偏所造成的習氣。我的控制慾如下：

（1）、只要有人不聽我的意見，我就會生氣。

（2）、事情沒照我所想的去達成，我會很挫敗，甚至想逃離那個環境。

（3）、希望別人照我的意思去做，只想到自己，完全不考慮他人感受！

（4）、總是希望改的是別人而不是我。我老是在心想：「唉唷，我都是為你好呀，你要改啦！」、「你一定要一天讀00部的《金剛經》啦！」如果我可以幫人們改變缺點，或甚至改造他，就會很有成就感，樂此不疲，這種「控制

狂」的行徑，完全把自己的快樂建築在別人的痛苦上。
（5）、好面子：別人當眾說我不好，我心裡會很難受，甚至會不想看到對方！

2、思想偏激：在還沒消完魔道之前，我的個性是愛恨分明，我過去世有很多業障都是報復心強所造成的。這一世我侵占他的土地，下一世他把我賣了，再下一世我把他殺了。周遭有好幾位陽間的業主菩薩，都是像這樣冤冤相報的例子，由此可知我的嗔恨心真的很重。別人傷害我，我也想回報他；別人念我、罵我，我會記住並加倍奉還；只要別人曾經傷害過我，我完全放不下，對他很恨、很氣、很怨！

3、忌妒：我從小成績就很不錯，長大之後參加過很多比賽，得過許多獎項，在工作上的表現也常常得長官的讚賞。我對自己非常有自信心，因為一路上都很順利，所以只要有人取代了我的位置，我會自卑（為什麼我不如他）、怨恨（為什

麼長官要這樣對我、怨恨長官），甚至對取代我的那個人產生敵意。我忌妒他人比我優秀、比我得到更多的光環與愛戴。

二、消魔道願時身心狀況及被嚴重干擾時的處理方式：

1、肚子痛：常常一被干擾，肚子痛到不行，就直接躺著了。
2、超級愛睡覺：一開始唸誦《金剛經》銷外道願時，曾經一天睡四次，到後來雖然症狀有較減輕，但也是經常讀到睡著；我常常利用時間在火車上讀經，有一次又不小心昏睡了，差一點而坐過站，睡神真是如影隨形。
3、刺痛：讀經時，常常身體到處刺痛，尤其舌頭會痛到無法讀經。
4、失眠：整夜無法睡覺真的非常讓我困擾，而且請師兄幫我處理後，還是無法入眠。我試過靜坐但效果有限，後來我發現看聖嚴法師開示的影片很有效果，我常在被干擾到睡不著、不知所措

時，打開聖嚴法師的開示影片，一聽就聽到半夜，然後就會不知不覺地睡著了！

5、情緒波動：當別人說我不好，我會激動地跟人吵架，且好辯，認為自己不是那樣；當別人當眾指責我的不是，我會因此覺得被傷害，半夜一直哭；當別人毀謗我，我會覺得被冤枉，很想跟人解釋清楚，但又陷入執念轉不出來的狀態，情緒常常崩潰，困在自己所結的蜘蛛網中無法跳脫。

三、銷完魔道外道願

1、肚子痛次數減少很多。

2、讀經想睡的次數減少了。

3、讀經時身體刺痛感不見了，舌頭再沒有麻到無法讀經。

4、整夜睡不著次數變少。

5、因為開示聽多了，自己的慈悲心提升，相對的執著心和嗔恨心變少，不再跟他人吵架及責怪他人，控制慾降低很多，而他人對自己的評價，漸漸不再那麼在意或放不下！

在消外道願過程中，我花了很多時間讀經和聽聖嚴法師開示。在時間分配上，每天我一定會花一小時以上在聽開示，我曾經這樣要求過自己，如果今天聽的這一段開示，自己無法做到，我會讓自己一直聽到能做到為止。

猶記，在消外道願時，有一陣子我很愛吵架。為了改正這個習性，除了公事，我曾七天閉嘴不跟人說話、聊天；前幾天想到惹我生氣的人，真的有想罵回去的衝動，但我為了改正這惡習，我規範自己如果這七天和人吵架、破功，就要加倍為十四天的禁語，這方法對於愛吵架的我很有效；在少跟人說話，同時加強聽開示的期間，我每天都在反省自己，嗔心減少了嗎？慈悲心提升了嗎？

聖嚴法師曾說過一段話，讓我記憶非常深刻，我常常這樣勉勵自己，大意是：「如果你是一位愛吵架及生氣的人，代表你是愛計較、自大及充滿

仇恨，沒慈悲心的修行者，這樣的人稱不上是一位佛教徒，真正的修行者是慈悲的，常常懺悔及反省自己哪裡做錯了？」

阿伯也常常對我耳提面命：「要膽大心細，心細身柔！」學會低頭及認錯是我這一輩子的功課；雖然，現在我消完了外道願及魔性，但並非代表很多習性能夠就此改善消弭；日日精進、日日反省與懺悔是一定要持續做的，雖然無法在短時間內消除自己的執心與嗔心，但這是我要努力的目標，我不想把這些習性帶到下一世，不然就枉費我這一世跟著精舍佛菩薩與阿伯修行了，我不想就這樣白走一遭！僅以此文獻給正在消魔道的師兄姐們，希望能對您們有所幫助，南無本師釋迦牟尼佛！

(分享完畢)

到底，為什麼人要修行？因為人總是陷在煩惱中無法自拔，自討苦吃，所以歡喜心、慈悲心、卑

下心，總是離我們好遠好遠。最近常常聽到阿伯反覆說著這句古大德的偈語：

「萬境本閒，唯心自鬧；心若不生，境自如如。」

我們若知道這所有的境相，其實都是「假的、假的！」沒有什麼意義的，實際上，都是自己內心中起了波瀾，自己的小世界被撼動而鬧了起來，才會有這些惱人的情緒：憤怒、不平、委屈、妒忌、罣礙......等等，當您真正轉念一想，這些外境跟我們的感受根本就不相關，外境只是一個事件，而我們的情緒與感受，是我們自己的內心起了分別，這個事件本身就只是一個事件，回過頭來，會不會覺得自己的情緒很好笑呢？

比方來說，拿一張白紙，給10個人看，每個人對於白紙潔白的程度，或因為眼睛對色水的認知不同，都有不同的見解，有人認為它是象牙白，有人認為它是乳白，但若有個人帶了副骯髒的眼

鏡，他就會看成是有髒汙的白紙，可能還會生氣，說他要紙怎麼拿了張髒的！事實上，白紙本身沒有汙點，是自己出了問題，沒有擦乾淨自己的眼鏡。這就正如若以前的有緣人，尚有魔道外道願，就會常用偏激、控制欲的心態，去解析放在眼前的事情。但若換成用佛菩薩的心態來面對，那又是完全不一樣的境界。

其實外道願本身就是個外來的力量，魔道願將自己的內心刻劃出忌妒、思想偏激、控制欲的狀態，加上貪、嗔、痴，所以，只要外面的境界一來，打開了您的開關，忌妒、偏激、控制欲，就會自然而然的呼之欲出，因為您的心理狀態就是那樣；幸好，對治這樣的異常心病，就屬世尊傳下來的《金剛經》這個萬能的心藥最有療效，只要確實按照劑量服藥，並且用心吸收，治好我們的心病，心態就能漸漸契入佛菩薩的境界。

一位修練社團的師兄分享得好：

眾生認妄為真，執相為心，此心非真心，是妄心。如來悉知眾生心，佛陀透過修心，自性自渡，自性自覺，返回清淨無礙本來面目。因此佛陀告訴我們妄心不可得，因心遇境起心動念現象，都是妄想執著分別，這些諸心（心理現象）都是虛妄不實。

應用金剛經般若真理智慧，觀照己心，覺知所緣，緣起性空，知因識果，智者自證，明心運作，不執隨妄念，妄念自滅，本性現見，清淨安在，如如不動。

（分享完畢）

其實，修行即是如此，知道道理，實行道理，將道理變成自己的習性，老實的解行並重，把自己的心理狀態調整好之後，還有哪個壞習性能夠抵擋這種精進的力量咧？

這位有緣人的來頭不小，小編是非常的感謝他的，因為他是精舍第一位開示出有外道願的人。要不是有緣人當初非常精進地銷魔性，但經過了無數次的迴向卻一直無法消除，反而加速促使大家銷外道願的時機早日成熟，也因此造福了無數的人能有機會早日銷外道願呢！

再者，有緣人在這方面的努力，實在是不簡單，能夠真正的承認自己的錯誤，並且列舉自己過去的缺點與過失，除非是誠心懺悔改過的人，不然大多是寫不出來、說不出口的。

小編總結目前成功消除外道願的必備條件：

1. 認真懺悔、反省，真認自己錯，並加以改善

2. 願意接受善知識的建言

3. 對自己有要求

4. 忍辱

5. 常存慈悲心、包容心

有緣人是位老師兼畫家，也用心地畫了幾幅牡丹花上供佛菩薩；牡丹花是花中之王，它代表吉祥、雍容、富貴、優雅、端莊，也象徵對未來美好生命的期待與嚮往；當它含苞未放時，看似將生長期間的養分、水分、陽光，都轉化為能量，存放、累積著，而當時機成熟時，花期展開，它就慢慢綻放，展現出它的不凡氣質，儀態萬千，令人感受它蓬勃的生命力，以及源源不絕的正能量；有緣人自從開始精進之後，小編認為他就如同他畫筆下栩栩如生、永不凋謝的牡丹花般，優雅地綻放光明，願他持續保持，有志者事竟成。
南無本師釋迦牟尼佛。

外道願與魔性系列：魔道番外篇之一

以下為一位有緣人自述：

「世間所有人事物都是考驗，若放不下事物相，表示自己還在魔（磨）境 裡面跳脫不出來。『境由心造，罪由心滅』，外境是心境的投射，莫因小小的漣漪，造成心靈海嘯，苦不堪言。人要當個好水手乘風破浪，掌控好船舵（心），方能順風前進，平安回航。」
（108.06.02 / 09現場開示阿伯的話精華語錄）

「有魔性的人容易胡思亂想，並且有習慣性的去揣測別人的想法，進而誤解他人，其實都是自己的魔性干擾所致，一種無中生有的幻象，進而給自己帶來諸多痛苦與無謂的煩惱，因此對人際關係造成重大的影響；故，有魔性的人要趕緊回歸

自心，正視自己心中的雜質，努力誦經與轉念來消除魔性，才能恢復心識清淨，心安自在。」
（108.06.02／09現場開示阿伯的話精華語錄）

一、以扭曲的目光看世界

前一陣子常對身邊同事和朋友產生無端生有的猜疑，整個人疑神疑鬼、神經兮兮，經常有「說者無意、聽者有心」的狀況，扭曲自己跟他人的對談，覺得別人都是惡意的。我也常處於一個否定自己的狀況，產生陰沉的想法，覺得全世界都忘記自己、看不起自己、拋棄自己，自己在角落暗自啜泣卻無人來安慰，很孤單寂寞，甚至有憤世忌俗的反社會人格，有想傷人的衝動。外表看起來正常，但腦識像被另一個人支配。我想應是過去修偏的意識釋出，遂而告訴自己：「絕不要再讓自己修偏，定要督促自己要堅持走在正道、修正法，否則就是萬劫不復了！」當周日前去精舍請示，開示是：「對，係修偏意識褪出來」。魔性讓人容易產生妄想、猜忌，進而影響人際關

係，不過畢竟千年古廁打開必定是臭氣薰天，修行貴在有一顆金剛心，要堅持再堅持，不枉費本世遇到正法。

二、源源不絕的惡念

曾幾何時，我總用惡眼看別人，例如：看到別人吃肉就覺得他會下地獄、看到別人玩電玩就覺得他一定有阿修羅性、看到別人脾氣火爆就覺得他一定有修偏...等等，且有自己有在唸經消業力就好像很了不起的感覺，常認為做以上舉動又不唸經的人可能都會下地獄，眼裡看見的都是別人的錯誤。隨著黑氣釋出，我把這些修偏惡念逐漸轉化成：「大家都是佛菩薩」，同時我也跟自己說：「本世有機會當人是上天特予修行的機會，自己才該小心翼翼，避免再墮入地獄，不要再妄議他人，但也不要氣餒、悲觀，要把握自己得來不易的修行機會，樂觀、努力、堅持修行」。

三、悲觀思想

本人悲觀的部分有多重的因素，除了魔性，也有過去自殺業力，加上鬼王道外道願產生的厭世心念。我總覺得我的世界裡的天空怎麼那麼暗？但當我瞥向窗外卻是豔陽高照。悲觀者容易沒自信、被他人言語輕易搖動己心、像個浮萍飄移不定，所以也加深自己習慣性地去揣測他人言語背後想表達的意思，而又喜歡聽到他人的讚美來認同自己。

四、卑劣慢與貢高我慢

我除了有「卑劣慢」外，也同時有貢高我慢、傲慢的自大心理，容易得意忘形，常在心中妄自欣喜覺得自己很棒。長期以來，我出去跑步、騎機車、都認為別人的目光都是聚焦在我身上，莫名的自戀，且喜歡聽好聽話。若是聽到不好聽的，當下就會很不舒服。同時我也有忌妒、好勝、見不得別人好的習性，尤以我就學時代最為明顯，總是因為考到班上前幾名而自視甚高。有陣子不

太敢看社團群組的對話，因為那時常有其他師兄姐分享的成長文章，我總會莫名有著強烈的忌妒心。

然而，在我從事消防隊員職務後，挫掉了許多好勝的銳氣，因為我的表現平庸，加上大量業力討報而來，這幾年陷入人生大低潮，因為吃了很多苦頭，也比較可以生起對他人的同理心，所以傲慢因而退了很多。

五、偏激偏執

我有魔道外道願的業力，對他人常常不是很卑微、當爛好人，不然就是大怒或生悶氣來面對，很長時間無法正常跟他人溝通，但是心中總掀起巨大海嘯和無數個小劇場；有時候，一件事情可以溝通和協調，但我就硬是不敢做，同時內心又指責對方。

六、虛榮好勝心

我之前長期一直有想搬到台北居住的想法，因為台北是首都，是一種想居住在首都的好勝和虛榮心；目前我居住在台中市，我跟自己說：「台中市也是都市，也很熱鬧，何苦要自己跟自己作對，況且台北租屋費很貴的！請不要再那麼虛榮，務實一點好嗎？」另外我會有莫名地想升官的慾望，例如當個什麼「長」，所以一直想考升官考，就可以被稱呼為「長官」了，只為了一個虛榮心態。

七、控制欲

我希望身邊人都能聽我的話以及依照我的話去做改變。例如：我建議家母和舍妹唸經，但是她們不願意，我的回應是「毫無智慧」地大力拍桌子罵她們！這樣的行為完全不是行菩薩道的修行者，反倒是個魔的表現，但我卻自以為是在為她們著想，抱怨為什麼她們不懂我對她們的好。在控制欲與惡念的相互作用之下，我下了個扭曲的

論點：「你不聽我的話，那你可能往生後就下地獄了！」現在我回想之前的行徑，真是太可怕了！

八、完美主義

我一直以來就是完美主義者，有嚴重的潔癖，且不容許自己有不完美之處，所以從事一個我不在行的消防隊員職務讓我很挫敗，因為我無法表現地出眾，好讓他人發掘我的完美。另外，我也很重視外貌，每天會用盡各種方法，忙著裝扮外相，但是實際上讓自己很累；因為總想要自己膚色白皙，所以出門時不管多遠，只要是太陽天，即使只有20秒的路程，我就非得撐傘才要出去。

九、謗佛

我過去有謗佛業力，雖然已經圓滿了，但我還是常常一邊唸經，一邊在腦中毀謗佛菩薩，這部分的意識還是很熾盛，上次去精舍請示：「今日可

否清除腦識中的修偏謗佛意識？」，開示是：「此需自己修，修清淨心要靠自己。」

十、強迫症

每天腦識中已經夠多惡念了，但還是會不自主地逼迫自己去煩惱一些額外瑣碎的事，例如：吃個東西要去想這餐飽足度有沒有太飽、有沒有嚼得夠碎讓消化道好消化、有沒有在食物不太燙才吃下去、有沒有沒吃到很硬的食物不然咀嚼肌會變大……等等。這些都可以讓我想上一個小時以上！我知道是浪費時間，但我就是無法停止、強迫性的去想這些很沒意義的事，讓我的痛苦值非常的高；我有去參考網路上的醫療資訊，建議要怎麼對治強迫症，但是試過後效果有限，也因此請示是否可以清除強迫症的意識，開示也是：「此需自己修，修清淨心要靠自己」。

十一、邪淫

我腦識中還有另一個很熾盛的惡念，是源自于我過去修過淫慾邪法的邪淫意識，這部分跟強迫症意識差不多嚴重。現場開示曾提過：「尤以修過淫慾邪法的影響最劇，想清淨都清淨不起來」，這個開示真的讓我感同身受！邪淫念頭還會跟謗佛意識一起相互起作用，腦識中盡是些骯髒惡念！也因為這部分，我對天大吼過，覺得自己太髒了！

十二、睡眠大亂

之前動不動就會突然昏睡至少1–2小時，甚至3小時以上都有，但醒了之後依然很累，晚上又睡不好，被中醫診斷為陰虛火旺體質，然而怎麼針灸、拔罐、刮痧和吃藥都沒有用，加上分隊要24小時待命，我室友又會大聲打呼，真的是讓我每天想要睡個覺都感到痛苦，這部分影響了很長一段時間，導致我長期睡眠不足。

至今的修行感想

在我圓滿外道願和幾階段魔性後，上述十幾樣的狀況，全部都有顯著的改善，現在覺得生活和腦識能夠平靜和安靜就很好，平淡簡單的生活其實才是幸福。貢高我慢和虛榮心都不再炙盛。而注重外表方面，我發現修心就是最好的保養品，相由心生，應該多把自己的心地修圓融，到時候其實外表會變好，但是卻已經不會在意外貌了。在銷完外道願後，回嘉義老家，阿嬤看到我就直接說：「我覺得你有變好看，是那種氣質上的變好看」，上次去精舍請示，阿伯也跟我說我面相有變，這也果真印證了所謂「相由心生」，然而此時的我，真的沒有很在意外貌了。

阿伯說：「天道好還，您給眾生多少痛苦，您就要承受多少痛苦，除非您發大願心，誠心懺悔並改過，方能收效」、「對治魔性最好的是慈悲心」。我抱著很感恩的心，感謝阿伯的教導，而我在受了諸多苦後，希望能學習諸佛菩薩的精神而多次發了要度眾生的誓願，所以我時時鞭策自

己：「一定堅持走正道、修正法，督促自己不再偏移」，真的很感恩佛菩薩一直幫助我，非常、非常、非常感恩。

現在回想起來，所經歷的苦和因此留下的眼淚，都是讓我人生成長的養分。如果沒有這些苦，我的傲慢銳氣、火爆脾氣可能還是強盛，和家人的關係應是每況愈下，也可能持續抱怨著自己的工作，更不會真心想發度眾的願心。

我最該感謝的，就是我本世因酬業而從事的消防隊員職務，這工作給了我非常多的折磨和挫折，我有多次想要不顧一切，半夜就打包離開消防隊，但阿伯一直對我耳提面命：「堅守崗位，否極泰來，否則前功盡棄」，在此我真的很感恩阿伯，要不是阿伯一直不厭其煩地勸我「莫衝動辭職」，要努力誦經改善，我現在大概已經又被人牽引到外道道場去了！真的很感恩佛菩薩及上天一直幫助我，並再給我一次修行改過的機會，還有阿伯很有耐心地開導我，不然我這一世還不知

道要歪成什麼德性，更遑論能有消外道願和魔性的殊勝機緣；對於佛菩薩的諸多考驗、上天的諸多考驗、外道魔考、業主菩薩考、累世業力考驗，我銘感五內，這些都讓我不斷地提升和成長，我會繼續加油，與大家共勉之，南無本師釋迦牟尼佛。

(分享完畢)

醫治疾病，最重要的是免疫力；清洗衣物，最重要的是洗潔劑；而改正心性，最重要的就是《金剛經》，也就是「般若智慧」。「萬法唯心識，清淨不二法」，修偏的人因為心識不乾淨，所以總是充滿著痛苦、疑惑、不平，想清淨很困難。心識不乾淨，就是因為接觸了太多邪知邪見的人、事、地、物，在其中打滾太久，進而累積大量的汙垢。

「清淨心，清淨行，阿賴耶識不留影」，說明了保持清淨的重要性，一旦阿賴耶識中留了影，它

會重複播放著過去的所作所為，不論是善的、惡的，全部都一一顯現；如有緣人有過去世謗佛、邪淫的業力，在今世，這些惡念與知見就會不斷地重播，使自己苦不堪言，明明知道是不對的，但卻無法按下停止鍵，加上黑氣罩頂使心如浮萍般地定力不足，就易隨著這些不實的妄想遊走。幸好世尊留下的般若智慧，就是專門在清除重整我們的記憶體（阿賴耶識）的，就看我們會不會用它，即是唸誦《金剛經》大刀闊斧地把這些影像刪除掉，還自己一個乾淨的心識。

有緣人有感於自己的苦難與折磨，遂真心地發了大願，要廣度和他一樣的受苦眾生，進而將自己的外道願消解；在此要強調，發願就要照願走，無一例外，若沒有足夠的堅持力，或起了退轉心，則會全盤打回原形，所以發任何大願之前，一定要有足夠的覺悟。然而，能發下度眾生的大願者，即是跟隨諸佛菩薩的腳步，堅持到底，必定能有所成就。

「曾經向外道發願的人，心識中都有一顆『黑氣樹』，讓您有外道思想；發願皈依外道是根本，如同樹的根，而發願效忠效勞外道是樹的莖葉，唸誦《金剛經》則是有力的工具可去除外道在您心識中種下的這棵黑氣樹，越早處理，被黑氣的根莖盤旋的心識方能越早清淨，恢復正念。」

（107.11.11現場開示阿伯的話精華語錄）

所以您還在等什麼呢？趕快奮起直追地努力誦經吧！南無本師釋迦牟尼佛。

外道願與魔性系列：精靈道篇（忌妒與分別）

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

在消外道願的過程中，個人感覺不管過去皈依或發願效忠效勞哪一道，五種外道表現出的特質或多或少都有其共同性，對我而言；不同外道之間不覺有明顯的差異性，好像所有的缺點我全部都有，其共同特點都是負面特質，這些特質會依附於人身共生一輩子，乃至生生世世，從而形塑一個特別的人格，所以世人常有一句話說：「江山易改，本性難移」，這個本性通常都是貶多於褒，世俗說法就是死性難改，經文上也提到世間人難調難伏，甚至還有人會辯解：「我天生就是這樣，我也是千萬個不願意啊！」

要知道，這個本性的背後藏有一個隱形力量在操控，但世人知之甚少，我很幸運，人生走過大半，三生有幸得此因緣可以知悉此一深藏的秘密，那就是過去修偏受外道之毒，現在透過念誦《金剛經》化解，從而與祂一刀兩斷、擺脫其束縛。如果說外道是毒害，那麼《金剛經》就像一帖解毒特效藥，藥到病除，但這個療程卻很冗長，要花好幾個階段排毒，也許我過去世愚痴無智沉淪外道、心識蒙塵屬於重症者，菩薩開的藥方，光是化解發願效忠效勞「精靈道」就到第五階才圓滿。但是回顧看待這一切都值得的，因為只要走的方向正確，都比站在原地更能接近幸福，所以我每天都抱持著十足的衝勁來唸經。

一、忌妒心

我的病歷資料顯示，從小我就屬於好勝者，「輸人無輸陣，輸人歹看面。」這是小學四年級聽我的級任老師說過的一句話，當時他是以台語對全班說的，那時年紀小、不能體會這句話的本意，

總以為那是一句精神口號，但從小養成好勝又輸不起的人格，可把我害慘了，及至成年舊習依然如故，贏不過別人就心生忌妒。但事實上忌妒別人，不會給自己增加任何的力量，忌妒別人，只會讓自己增加無謂的煩惱，再讓自己心情鬱悶不開心，忌妒別人也不可能減損別人的成就，或轉換成自己的成就，一切苦惱都是唯心造。

成年後進入社會在職場中打拼，忌妒心更加旺盛。在未修習正法之前，看到同儕者勝出，我只會在羨慕中夾雜著忌妒，想著「論本事尚屬平庸，何以高升？」根本不知「福德資糧」為何物！為了平復心中的落寞，失望之餘之後我都會另找新東家，而同樣的劇情也一再重復，「三年的魔咒」因此應運而生。相關文章連結：〈擺脫三年跳槽魔咒，工作晉升〉。

二、分別心

這是我內人一直提醒我的問題，他說我有一個大缺點，如果我對某人有成見，就會一直對該人貼上永久的標籤，就算該人已在轉變，甚至已徹底改善，我還是無法釋懷接納。對家族內親友更是，因為我的執心剛強，積累而成的分別心堅若磐石，毫無轉圜的餘地，對外關係也常因此限縮了自己的發展空間，但以前我會說，擇善固執無須妥協！現在則定位為它一種缺乏智慧的偏見。

細數過往荒唐行徑真是族繁不及備載，任舉一例：我的大家族內一位叔父仗著身材高大，在我年少時為了某事對我痛毆在地，當時我瘦弱無力回擊，但我發下誓願來日必定復仇！當時還起一個念頭想去學跆拳道，而此叔父久居北部事業有成、講話大聲，多年後幾次逢年節南下藉機對我釋出善意，表示誤會一場，而此時我也已成家，母親也勸說我已為人父，早該放下那段恩怨，但是嗔恨心豈能容我罷休！

十多年磨一劍，他老了，我變壯了，時間站在我這一邊，我在找最佳的時機點發難，到時和老弟聯手一起手刃他，一報還一報！但是人生無常，他晚年中風多次，身體大不如前，我若是恃強凌弱，即是勝之不武，而他最後竟因一次意外跌跤送醫，走了！這麼多年我跟他相見沒說過一句話，我也不正眼看他，祂是我父親的親弟弟啊！父親在世時祂對父親還是敬重的，但因我心中罣礙，分別心將彼此切割成善與惡、是與非的認知兩端，多麼可怕的邪惡二分法！罪過！罪過！

為什麼我的根性如此極端狹隘？現在再回憶這一幕，其實在他人生晚年，這段仇怨我已漸漸釋懷，只是個性不服軟，難以爽快說出，任憑時光流逝，遺憾也只能永久加密封存。之後走上學佛修行這條路，讓我明白此生他揍我，是因為過去我應該也揍過他，如此一來打成一比一平手，幸好我沒有再結下惡緣，否則來生還有延長賽。現在想一想，就算不想再對某人熱情擁抱，但默默

的關懷與祝福別人，那也是一種無相佈施，不也是善念的循環嗎？

消完二個外道願迄今，身上的黑氣一層一層退散，若自問有何轉變呢？是否「身如琉璃、內外明澈、淨無瑕穢、光明廣大」？其實什麼都不是，我還是原來的我。能過上清淨自在的日子才是第一志願，所以不應有所期待，否則又會落入著相的迷思。《金剛經》上說：「應如是生清淨心、不應住色生心。」又說：「離一切相即名諸佛」、「若見諸相非相，即見如來。」所以修行內在勝於外在，無需吹噓道法是否有增長。《金剛經》說：「乃至無有少法可得，是名阿耨多羅多藐三菩提。」道法自然，一路走來就是唸經修行增智慧，如此簡單而已。

消完這次的外道願，我感覺自己的心性有所提升，待人處事變得冷靜、幽默、忍辱、不易動怒……等等。在事情的應對上會往正面思考，凡事不再執著罣礙，當人生無有罣礙，即無有恐

怖，所以煩惱遠離、清淨自在。而這個外道病症是否會再復發？ 我也不知道，但透過唸經修行，自我定期內省，將佛法智慧落實於生活當中，《金剛經》云：「修一切善法，即得阿耨多羅多藐三菩提。」如此就可以得到無上正等正覺的智慧，那麼回家之路就近了。

(分享完畢)

精靈道之所以被稱為精靈道，是其習性與畜生道相近。若仔細觀察動物的習性，不難發現與很多人的習性都有其共通點，這在在證明，畜生道與人只是披上的外衣不同，其實本質無有差別。精靈道的特質，即是有緣人所說的忌妒與分別，而兩者其實就是以「貪嗔痴」做為它們的根本。

普通人，或多或少都有忌妒心，只是輕重之別。聖嚴法師在大法鼓節目中說：「忌妒心使人變醜，且忌妒者眼中的世界是扭曲的。」講得貼切中肯，人在忌妒時，眉宇之間沒有任何祥和之

氣，只有滿滿的負能量，言行舉止也會帶有侵略性，所作所為傾向扭曲不實。法師提到一位居士的故事，老闆某天問他，某同事如何？這居士原想好好地據實陳述，讚美一番，但轉念一想，又怕這麼一講，老闆心裡會沒有他，所以他稱讚了同事之後，又補上一句話：「這同事會忌妒人，但還是很不錯的。」老闆聽完就明白了，最終升官的是同事，並不是他。老闆想要找的，是一個心量很大，心胸開闊，有包容心，能容納他人，會讚美別人，且能夠知人善用的主管。老闆這樣詢問，其實是要試探他，考驗他，看他的人品如何，結果發覺他心胸狹窄，要做一個稱職的主管，還差一段距離。

胡適說：「天下沒有白費的努力，成功不必在我，而功力必不唐捐。」小編很喜歡這句：「成功不必在我。」在每次偶有忌妒心顯露時，這句話如大刀闊斧，直接把忌妒破除。「隨喜功德」其實就是這樣，隨喜別人的成功與付出，那是他們努力的成果，雖然我們尚未有足夠的能力獲得

成就，但單就這個心念的轉換，別人的成功就等於我們的成功，衷心的感到歡喜，那麼忌妒心就無法胡鬧了。

分別心是煩惱的根源。聖嚴法師說，事物上的分別本身並無問題，但如果自己的心因為事物上的分別而覺得難過，產生了忿忿不平的心，或者生起其他的煩惱，這就是分別心。若仔細的觀照自心，應可發現，人，無時無刻都存著分別心與執著心。有緣人因叔叔早年因故打了他，多年來始終耿耿於懷，最後，雖然心中怨恨終於放下了，但叔叔已然離世，遺憾就這樣掛在心上。所以六祖慧能大師說：「一切爭端的生起、矛盾的產生，都是源自我們的內心對不同價值取捨的結果。」這又該如何對治呢？大師進而說：「只有心中排除一切塵緣妄念，不思一切善，不思一切惡，才能獲知佛法的深意，因為萬法原本就是在自性裡。任何密語密意，就是求了解自性本心，當你了解自性本心，心中佛性彰顯，你就是佛，佛就是你，這個是沒有分別的。」

修行真不容易啊！因為人的煩惱無量無邊，唯有時時持著一顆堅毅不破的金剛心才能滅除種種無明。外道願系列文章共有五篇，由阿修羅道起，乃至精靈道文章的發布，將「集點」完成。相信正在消除外道願或已經消完的師兄師姐們，藉由誦經與轉心性，必定都有屬於自己獨一無二的深深體悟，願您們能夠踴躍將自己由迷轉悟的過程分享出來，您們的經歷將幫助尚在努力的同修們打上一劑強心針，有動力繼續向前，能讓沉睡已久的法身慧命再度活絡起來，漸露光明。南無本師釋迦牟尼佛。

外道願與魔性系列：夜叉篇

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

消夜叉道的外道願，花了我相當多的時間，中間好多次都以緩慢的速度前進，還剛好遇到出差、太忙、家庭旅遊、返鄉等等藉口，加上熬夜至11點20分左右才睡，魔性一直壓不下來，找理由不唸經，一直上網，結果整個人很沒自信，無法教學，太過嚴重時還向護法師兄求救。綜觀而論，我最大的症頭就是「貢高我慢」！從以下幾項自以為是的執著點可以清楚看出我的問題：

一、 不泡茶

泡茶有什麼問題？阿伯每次請大家喝茶還不是在泡茶，我去拜訪中小學校長或大學教授時，他們也都會泡茶、泡咖啡請我享用，客人來泡茶是禮

貌，到底泡茶為何是問題？因為在我們研究室，外賓來訪時，通常是工讀生、祕書和助理在泡茶，我以前也不認為泡茶有什麼問題，在消精靈道時，我這部分沒有太嚴重，可是消阿修羅道末期時，夜叉道的外道願黑氣影響變明顯，那時候只要泡茶、倒茶都會令我非常抗拒，有股力量一直讓我覺得泡茶和倒茶很卑微，自以為高貴，不願意或是躲著不做這事，要請另外兩位助理做，如果非得讓我做，我就會不開心，我知道自己根本有病，還在持續唸《金剛經》治療中。

二、 在意身分別

「跟各位介紹一下，這位是X教授的助理。」有些校長會這麼跟別人介紹我，有一位校長每一次都這麼說，我不知道為何，一直覺得她輕視我。其實當助理是一份正當工作，各大學或公司一大堆助理，並沒有什麼，我以前也是助理，現在只是因為拿到一個博士學位，當了博士後研究員就自

以為高高在上，所以與其說別人輕視我，不如說是我輕視助理這個身份又不承認，才會無法接受別人叫我助理。

我的職稱是「博士後研究員」，但在我申請出差單上的身分別顯示「專任助理」，我每次印出來都超級被怕別人看到，覺得我低人一等，其實也沒有低，就是跟其他同事都一樣。職業沒有高低，就是職位不同，負責的工作內容不同。不過夜叉道就是怕別人打從心底瞧不起自己，明明有夜叉道外道願者才是那個最容易瞧不起別人的人。糾結「助理」一詞大約兩年多了，我真的覺得那就是一個「名詞」，沒有必要為了這個詞彙整天擔心受怕，就像得了妄想症一樣，老是怕被人叫助理。如果已經被叫助理了，還會覺得被輕視，發無明火生悶氣，這個病症也真的挺嚴重的，不趕緊服用《金剛經》怎麼行？

現場開示精華語錄：「度眾生要有智慧；牟尼精舍的修行根本為慈悲心、歡喜心、卑下心，是修

行的次第，以慈悲為根基，進而生出歡喜心，再以卑下心作為處事準則。何謂慈悲？慈是愛護眾生、不忍其受苦，悲是拔苦與樂、導正教化；真正的慈悲即是教化眾生，使其不要犯過。何謂歡喜？即平等正覺，以平等心面對眾生，不論其貧富貴賤，都心生歡喜，一視同仁，無分別心。何謂卑下？即是慈悲心與歡喜心之大集，以恆心、愛心、耐心、悲心來面對眾生；己立立人，己達達人，懂得懺悔、反省與改善自己，並能謙虛地容納聽取別人的意見；海納百川，心繫蒼生，有教無類，不起分別，隨緣度眾，導正眾生使其免於六道輪迴之苦。」

一個沒有卑下心的人基本上也沒有什麼慈悲心和歡喜心，因為用分別心對待他人，視別人的身分決定態度，容易攀緣，遇到需要幫忙的弱勢者，也比較沒有同理心，所以，修行一定要把貢高我慢給修掉，努力唸《金剛經》銷外道願，才能提升心性，將自大心轉化為慈悲心、歡喜心和卑下

心，發心做有利眾生的事，減少對人攀緣的問題。

三、 輕視外道

有一陣子我覺得忿忿不平，為何外道那麼容易欺負別人，干擾別人。因為我公公信奉的道場就是夜叉道主法的，最近他要把祖先牌位送進該道場中供奉，我跟先生說一堆不太好的話，什麼祖先會怎樣，很可憐、被欺負。在我多唸幾部《金剛經》後，覺得自己不該說公公的不是。公公是長輩，又是先生的爸爸，我講這些可能會讓先生不舒服，也是造口業。

我們學了正法覺得自己好，公公也覺得自己學了一個超好的正法才盡全力效忠效勞。面對外道、信奉外道的人或者煩惱習氣很重的人，要存有悲憫心。

四、追求完美

我的工作範圍之一，是協助同事校稿，因為魔性干擾，常會延宕到工作進程，但我又無法接受自己沒有認真看過、校稿過的文件送出去，覺得經過我手的就是要好，如果不能好，那我就不要做了。

唉喲！做人要認真，但過於追求完美的結果，就是魔性壓不下來，因為講好聽是完美，實質上就是執著，一定要怎樣，不這樣就不行。

像這樣追求完美，其實也是因為覺得自己做事有口皆碑，人家一定要說我好棒棒，沒有好棒棒我就寧可不做，一方面是一種過度執著、心隨境轉的表現，另一方面也是自以為是，不想被人看不起的高傲心使然。

整體而言，夜叉道這個外道願帶給我的影響主要在「不想被看不起」，就是「我相」、「人相」太重。我這部分的外道願《金剛經》要唸1320

部，可見貢高我慢有多嚴重。我必須比之前更加努力銷外道願，才能早點脫離這些黑氣的影響，減少對各種表象的執著，發展出更為光明和謙卑的心性。只能說，我加油！其他還在銷外道願的組員們也一樣，加油！南無本師釋迦牟尼佛！

(分享結束)

夜叉道是五個外道之中，排名第二大，而修偏入夜叉道的人，除了貪嗔痴之外，大多有「重權勢、重利益、貢高我慢」等等特質。

有緣人曾修偏不只一個外道，除了夜叉道之外，尚有阿修羅道與精靈道。每個外道種別有特定的不好習性，累劫累世有修偏多種外道，則一個人會同時帶有多種的惡習；有些人修偏一個道，但因為入道過深，要消除十分困難；也有人修入了三四個外道，但卻因認真悔改，消除的困難度未必大於前者。有緣人對於自己的問題十分了解，

也知道解決的方法，差就差在於心性提升與黑氣消除的速度了。

針對「外道」以及有壞習性的人、自己看不慣的人，除了「慈悲心」之外，還需要「包容心」，若對於有嚴重惡習的人，心中總會特別對他們指指點點，越想越偏，常常把他們的錯誤過失放在嘴邊，還會越講越起勁，這樣的批判與挑剔到最後是傷害自己的德行；**阿伯說：「有容乃大，宰相肚裡能撐船，人要能越來越提升，是要發掘別人的長處，並且包容他們的短處，能與他們圓融的相處；心性越提升的話，越不會去計較這些小細節，越能夠理解他人，不要把自己的境界越修越回去，佛菩薩看眾生都是佛菩薩，無有分別。」**

也正如同慧能大師傳奇電影當中，**六祖慧能大師說：「傷人是他們當山賊的本性，但慈悲是我的本性。」所以說，莫因為他人的行為而影響自己**

本有的佛心與德行。他造他的業，我們修我們的行。

簡言來說，到底要如何對治貢高我慢的習性，進而升起謙卑的心？以下整理要點給大家參考：

1. 多為他人著想，建立樂於服務的習性
2. 凡事以慈悲心面對
3. 包容別人的缺失並警惕自己，多多讚美別人的長處並多加學習
4. 減少貪念，莫以「有所求」的心態處事。
5. 為人處事只與自己比較，不與他人較勁。
6. 以負責任的心把工作做好，但同時要建立一個虛心向他人學習的習慣

「權勢與利益」也是夜叉道的特徵，但在有緣人的分享文中並無特別提起，然而小編觀察了許多重權重利之人，都是沉浸在貪念跟虛榮心中，無法自拔。這部分的細節，期待有經驗的師兄師姐們能提供自身的經歷與轉心性的分享。

這次很高興有緣人能將自己所面臨的問題寫出來，有緣人的才華真的很棒，願他千萬不要妄自菲薄，反而要更善用自己的才能在工作中發光發熱。有緣人是很樂意服務的人，對於很多事情，他都是全家出動，勞心勞力，不怕難，不怕苦，絕非計較心重、小氣吝嗇之人，只是在某些事情心態上轉不過來；外道願的影響是很深遠的，但越不想做的事情，就要越逼自己去做，做了幾次後，慢慢習慣了，就不容易起心動念，反而會認為是很稀鬆平常的事，把事情當作是份內事（像父母教育小孩一樣，是份內事），就會樂意去做，因為小編就是這樣突破了自己好幾個關卡。

有外道願或魔性的人，常會有自卑感且會極度缺乏自信，這是因為黑氣障蔽住自己的腦識與智竅，我們會老是有「怎麼自己頭腦這麼鈍、怎麼都不開竅！？」的感覺。事實上就是這麼的不開竅，因為修偏後，被障蔽住，正如我們想要看前方的東西，但空氣中佈滿迷霧，會讓我們看不清

楚。所以，要努力誦經，努力提升心性，努力消除黑氣，才能「守得雲開見月明，陰霾散盡已天晴」。

最後以下列偈子勉勵有緣人與其他師兄師姐，也包括小編自己：

「一切是考驗，看爾怎麼辦，對境若不識，須再從頭練。」
－宣化上人

佛菩薩對願意修行的人，會特別的眷顧，因為願意修行，才有勇氣接受磨鍊，也才有脫離苦海的機會。既然有機會，祂們會安排許多的情境，來考驗我們，訓練我們，幫助我們破除妄念。有緣人不知是否有想過，為何自己在意的事情，三番兩次地出現，一而再、再而三地煩擾自己的心？這正正表示，您在這方面是需要「加強的藥效」，才能治癒。若下回境界再度來臨時，您和它面對面，您終於認識了，了解到一切都是考

驗，並可以自如地、歡喜地面對，不起妄念，不起執心，那您這關就真正的考過了，把握改進自己的技巧，改善心性於您而言絕對不會是難事！

南無本師釋迦牟尼佛。

外道願與魔性系列：夜叉道番外篇（權勢、貢高我慢）

以下為一位有緣人來信分享，來文照登：

媽媽是一個傳統的婦女，在她的成長過程中，家中有8個兄弟姐妹，因外公家的人每個都有賭博的惡習，媽媽常說：「最恨賭博！」做人一定要有責任感，腳踏實地流汗得的，才能留得住，所以從小外婆辛苦的工作，只有她會貼心孝順的為外婆分擔、照顧弟妹，所以外婆最疼她。後來外婆50歲就走了，媽媽擔負起長姐如母的角色照顧弟妹，但外公還有舅舅阿姨長大後，依然沉迷賭博，生活過得不好就來找媽媽要錢，媽媽常因為對家庭責任感太強，所以常被責任感、親情綁架而委曲自己。而我也是家裡的大姐，下面有4個兄弟姐妹，所以媽媽常會跟我說這些故事，說我是大姐要負起責任照顧弟妹。從小在媽媽的影響

下，視媽媽為偶像，所以我從小就是一個很有責任感、獨立自主、很懂事、比同年齡都早熟的孩子，因此在求學的過程中，深受師長們的喜愛，一直以來我也深感自豪。

直到在消夜叉外道願時，第一次迴向不過需補360部，菩薩開示：「需突破盲點才能圓滿！」我真的是想破頭都想不出菩薩要給我的功課是什麼，我不是一個對工作很有企圖心的人，也不利益導向！所以我一直回想，最後幾次我去請示工作時，阿伯總是告訴我：「妳的團隊夥伴沒有妳帶領，他們還是有辦法生存的，妳沒有這麼重要，而妳的健康才是最重要的，沒有健康什麼都不是。」那時也剛好手指關節莫名的腫痛，去檢查後才發現是類風濕性關節炎的前兆。回想起阿伯說的話，我才認真地去思考，自己從小深受媽媽的影響，一直非常自豪的責任感，是否就是一種修偏的執著心呢？看看身邊的媽媽，已經60多歲了，又因親情的責任感對中年單身的舅舅放不下，對結婚的弟弟、孫子放不下，在家裡什麼事

都要事必躬親，把自己累得半死後又抱怨媳婦的無能，看到她的面相就只有「苦」能形容了。以下是我自己在消夜叉外道願的心得分享：

一、喜歡幫別人解決問題

人會因有責任感，而長期累積較強的解決問題能力，所以在工作上會有很多同事，喜歡找你問問題，而自己也享受這樣的成就感。長期下來就會貪圖這份在別人心中的地位，希望別人有問題都來找自己，才表示自己是重要的，覺得別人沒有你就解決不了任何問題，但常常自怨自艾這輩子都是為了別人而委曲自己，這何嘗不是一種權勢、利益、貢高我慢的執著心呢？面對家庭也是，即使弟弟結婚了，常常會因為媽媽一通電話來說：弟媳年紀輕亂花錢，為了妳弟弟的未來，妳是大姐要跟弟弟曉以大義一下，結果常常因我的介入，以為這麼做是為弟弟好，而搞得自己裡外不是人，家裡氣氛不好，現在看來都是自己的貢高我慢不尊重別人造成的。

二、對任何人、事都喜歡分析、下評斷

有夜叉外道願的人，大部份過去世都是曾經享有權勢的人，例如：我前2世是捕快，所以對於人性比較了解，生活中遇到很多事情的發展，也常常和自己的推測一樣準確，長久下來就會養成貢高我慢的習性，常常沒有耐心傾聽別人的問題，很容易一直執著理性分析，並且說服別人認同自己的觀點，一直叨唸到對方認同為止。**當上主管後，不懂得欣賞別人的優點，不懂得授權，要求完美沒有彈性，不放心別人做事，最後自己做到累死，在別人眼中感覺這主管很有責任感，其實現在看來，這也是對權勢的執著心。**

了解自己的盲點後，這個月在消夜叉最後的效忠效勞時干擾特別多，除了身體全身痛以外，每天內心都有一股氣，看誰做事都不順眼，就會對人碎碎唸，有時能忍辱閉嘴，但大多時都禍從口出忍不了，但不要過度責怪自己，因為我們都還是

在修行的凡人。所以這個月我聽阿伯的話，往死裡唸經，以前視工作為生命的自己，了解修行才是最重要的，所以請了三天特休拚命唸，每天晚上都向菩薩懺悔過去世修偏造業的因果，還有今天自己又犯了哪些不好習性。菩薩終於感覺到我的努力，所以一次就迴向成功了，那一刻真的很感動，請示後菩薩開示無其它外道願了，而且主動開示敏感體質是因前4世為出家人的原故，那一刻我真的想哭了，彷彿菩薩在告訴我，你終於找到回家的路了。

迴向成功後的這2週，我的心很平靜，真正體悟什麼是「應無所住而生其心」。對於工作或家庭都能如如不動，看到我的人都說，你的臉變得很和善變亮。回想這一路走來，就像華嚴經上說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」「世間萬物，唯心所現，唯識所變」。人生就像是一塊拼圖，各個階段領悟都不同，每個人終其一生都很努力的想拼好自己人生的這一幅圖，但始終看不到自己的拚起來的圖是

長怎麼的？窮忙了一生，也不知來這世上走一遭是來幹啥的？所以真的很感恩可以遇到精舍找到修行回家的路，就如現場開示精華節錄：「雖然過去的宿業會影響本世，但影響的層次往往只有佔三分，而本世的修為佔了七分，所以還是可以靠本世精進的行善與修持來轉化前業。因果通三世，『過去』不能改變，但如果『現在』努力，一樣可以逐漸改善，千萬勿氣餒，也別放棄自己。」

(分享完畢)

人，是社會的縮影。大部分的人，都認為自己是個好人，做得還不錯。但事實上，站在修行者的角度，每個人必定都有缺點等待改善；要不然，若自己真如想像的那麼完美，大家都是聖神仙佛，社會理當一片和諧。可是現實卻不是這樣，心性有缺角，與人產生摩擦與不悅，所以社會的現狀正處於吵吵鬧鬧，驚滔駭浪之際。曾經誤入外道的我們，心性被塗上厚厚的黑墨，但由白轉

黑的改變，是日積月累，淺移默化的，所以不知不覺中，黑色與不正向的觀念漸漸佔據了心識。「入鮑魚之肆，久而不聞其臭」，就是這樣的道理，也正因如此，盲點的發掘，顯得格外的困難。

貢高我慢是修行大忌，尤其是學識或地位有成就之人，因為能力強，善於解決問題，腦筋又動得快，自傲的比例非常高，總認為自己高人一等，自己的想法與做法相較於其他人是最正確的；抱持這樣的心態，想要發掘自己的盲點，幾乎是不可能。反之，大多是以糾察隊的角色，到處看別人缺點，找別人毛病，但審判的目光絕對不會聚焦在自己身上。有緣人在權勢地位的薰陶下，搭配貢高我慢，使她陷入一種無法自拔的惡性循環，想要把事情做好，享受完美達標的滿足感，但卻又不信任下屬能夠達到自己的標準，真正把自己累出病來。以下摘錄聖嚴法師對於管理的一段問答：

問：領導是門藝術。如果弟子做事不積極，讓他做不如自己動手更省事時，在這種情況下，法師會自己動手嗎？領導者追求效率，但也要有耐心教導部屬。但在效率和教導之間，又該如何拿捏呢？

聖嚴法師答：要想帶領身邊的人落實自己的想法，且能積極做事，領導方式一定要循序漸進。帶人帶心，不能躁進。

法鼓山對弟子的訓練方式是，先讓新進人員了解工作的技巧、知識，也就是先教育，再實踐。這是投資，也是訓練。我們不會要求新人一來就得工作，而是先了解基本原則，明白制度是怎麼運行的；有疑惑時，隨時向資深的工作同仁請益。了解一切運行規範後，才會開始賦予他們工作和任務。

不過，新人上路，難免不夠熟練，要先預留時間、空間，讓他們成長。比如兩個小時能完成的

工作，他們可能要做上兩天，因此要預留學習時間。經過幾次摸索，熟能生巧，可能就從兩天縮短為一天、半天完成，以後也可以在兩小時內完成。有些人見到下屬工作還沒達到要求，往往急著搶下來做，這是不成功的主管。沒有耐心等待下屬成長，事必躬親，只會累死自己，成就不了大事。

我有一個弟子很聰明，說話條理清楚、做事積極，忠誠度也高，於是提拔他當中階主管，帶領兩位小主管。但這位徒弟對下屬做事非常不放心，任務交辦下去後，不到兩天就收回來自己做，每天累得半死。大夥睡覺時，他還在忙，一早大家起床了，他卻還在睡覺。結果，他的辦公桌上公文疊得很高，做都做不完，身體也搞壞了；部屬卻閑得沒事做，只好辭職，我只得把這位主管換了。事必躬親的結果，自己分內的事沒做好，部屬的工作也被耽擱了。

我告訴這位徒弟：「你們做的事情，師父不曾搶過來做；即使你們做得慢、方向做偏了，我也只請你們來談談，了解問題癥結，一一克服，但師父不會全拿回來自己做，否則我們團體是不會成長的。」

我對管理問題，非常重視層次，上下分工、分層負責；唯有這樣，團體才能順暢運行。看到屬下沒做好就拿回來自己做，這是很糟的領導者，這會讓部屬不能成長，也因領導者的不放心，讓部屬感覺被看輕。這些都會造成人才損失的。

沒有耐心等待下屬成長，事必躬親，只會累死自己，成就不了大事。

（引用完畢）

修行就是在修這個，修一個圓滿的為人處事。相信他人，懂得授權，是包容，也是智慧。但這不是要我們完全不挑做事的人，而是，人無完美，

做事的成熟度亦不相同，給予他人機會成長與學習，給別人磨鍊的平台，協助他們提升，同樣也是給自己機會昇華心性；放開權力是一種佈施，將「權」佈施給別人的同時，也佈施、捨棄了自己的貪念、偏見與分別。

有緣人經由消除外道願的過程中，放下了我執與我慢，給了自己機會成長，也確實把握了這個機會，大大的提升了自己的心性，顯現在自己「和善變亮」的面相上，以及面對工作能更「應無所住」，這樣的成果，如果不自己走過，若不大刀闊斧的去剖開自己的心，去檢視小細節，去查找清除深藏內心的汙垢，則很難去深刻體會。

在每一個禮拜的迴向，我們都看到許多師兄師姐努力並積極的消除外道願和魔性，有人因多次迴向不通過，起了煩惱心，並常請示自己迴向不成功的緣由；然而，積極誦經是「一回事」，有沒有真正的挖掘自己的盲點，有沒有確實去更正自己的心，那是「更重要的一回事」，而在迴向成

功之後，能不能夠「如入芝蘭之室，久而不聞其香」，將良善的習慣落實到生活中，永遠做為自己習以為常的習性，並永不再落入惡習，那，才是「最重要的那一回事」。在此與大家分享，南無本師釋迦牟尼佛。

南無本師釋迦牟尼佛

南無藥師琉璃光如來

南無阿彌陀佛

南無大慈大悲觀世音菩薩

南無大願地藏王菩薩

南無護法韋馱尊天菩薩

南無伽藍菩薩

南無十方一切諸佛菩薩摩訶薩

本書內容恭取自牟尼精舍官方部落格，僅供淨化人心之用，不作任何商業用途。歡迎多多流通分享。若內容有誤，歡迎指正。

牟尼精舍簡介：

牟尼精舍不接受供養、不收錢、不推銷、也不強迫修行，單純義務只求能結善緣解決您的因果問題；牟尼精舍專解因果事件、因果問題、治因果病、...，無論婚姻、家庭、事業、家族、痼疾、學業...等問題均能請示！

歡迎有醫生看到沒醫生，有神求到無神者。不妨一試。

牟尼精舍官方部落格

http://mouniassn.pixnet.net/blog